



暑さに強いからだで 熱中症を防ごう

近年、夏の気温上昇などに伴い熱中症による搬送患者が増加しています。
暑さに強いからだづくりと適切な対策で、猛暑を健康的に乗り切りましょう！

☀️「暑熱順化」で暑さに強いからだを！

からだを暑さに順応させることを「暑熱順化」といいます。ふだんから運動や仕事、入浴などにより汗をかく習慣があると、からだ暑さに慣れ、熱中症を発症しにくくなると考えられています。

暑熱順化には数日～2週間程度かかる一方で、涼しい環境で4日以上過ごすと、暑熱順化の喪失が始まり、熱中症のリスクが高まります。



☀️ 熱中症は場所ごとに対策を

■屋外は短時間でも熱中症リスク大

日傘や帽子を活用し、直射日光を避けましょう。炎天下では、短時間でも熱中症が起こりやすいので、こまめに涼しい場所で休憩をとり、スポーツドリンクや経口補水液（塩分濃度0.1～0.2%）などで水分補給をしてください。

◆暑さ指数（WBGT）をチェックしよう

28を超えると熱中症が増加！

28～31未満	厳重警戒
31以上	危険

https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php
(環境省HP)



■住宅内は熱中症が最も多い

熱中症の発生場所として最も多いのが住宅です。特に高齢者に多く、発見が遅れると重症化することもあります。水分は1日1.2ℓを目安に、こまめに摂取してください。のどの渇きを感じづらい高齢者や子どもは、「1時間ごと」など水分補給の時間を決めるとよいでしょう。

◆エアコンを利用する目安

室温28℃、湿度70%を超えたらエアコンを使うようにしましょう。暑さで睡眠不足になると熱中症リスクが高まるので、就寝中も適度に利用しましょう。

